

Comment interpr

Nos nuits sont peuplées d'images, de mots et de symboles. exprimant un désir ou un manque. Mais les rêves, à les décoder pour

Interpréter les rêves peut s'avérer utile dans notre vie car cela peut aider à prendre des décisions puisque c'est notre inconscient qui cherche à nous parler directement. C'est un message de nous-même à nous-même. Ils peuvent parfois devenir prémonitoires. La thérapeute américaine Layne Dalfen, membre de la Jung Society et de l'International Association for the Study of Dreams, a fondé le Dream Interpretation Center, à Montréal et anime de nombreuses émissions radiophoniques au Canada et aux États-Unis. Elle va même plus loin en affirmant que travailler sur nos rêves peut permettre de transformer concrètement notre vie.

Petit manuel d'utilisation

Depuis Freud, on sait que l'inconscient s'exprime sans entraves dans notre sommeil. En dévoilant des pans enfouis du moi, l'analyse des rêves permet de mieux se connaître. Mais aussi de trouver des clés à nos problèmes. Dans *Dreams Do Come True* (« Les rêves se réalisent vraiment », ouvrage non traduit en français - Adams Media Corporation, 2002), Layne Dalfen expose une méthode pratique pour débloquer les situations. Selon elle, tout notre potentiel s'exprime à travers les rêves. Formée aux techniques d'interprétation de Freud, de Jung et de l'école de la Gestalt, elle ne pense pas qu'il existe de grille de lecture universelle. Chacun développe une symbolique qui lui est propre et qu'il est seul à même d'analyser : un chat, une rivière, une vallée auront des significations radicalement différentes selon les individus. Interpréter ses rêves est beaucoup plus facile que l'on ne le croit. Faites-vous confiance, ne laissez personne vous interpréter vos propres rêves et vous asséner une interprétation finale qui sera sans doute fausse car ignorante de qui vous êtes vraiment et de votre vécu personnel. Il est important de ne pas s'autocensurer et d'être persévérant pour réussir à décoder ses rêves.

Dois-je interpréter ce rêve ?

Tous les rêves ne sont pas à interpréter. La plupart du temps, il ne s'agit que du cerveau qui organise sa mémoire la nuit, planifie et prévoit la journée du lendemain. En bref, ce n'est qu'une tâche « d'entretien » nocturne pour l'inconscient. Parfois il semble s'amuser en inventant les aventures les plus folles, parfois il semble remâcher les événements de la journée. L'inconscient est alors un peu un grenier fourre-tout et au milieu de tout ce désordre, il se trouve peut-être, de temps en temps, un objet, ou un message important qu'il est utile d'interpréter. Il faut alors beaucoup d'instinct pour le dénicher.


D.R.



© Mopic - Fotolia

éter nos rêves ?

Les rêves cachent toujours un message important, il faut avant tout apprendre à les interpréter, voir clair en nous.



Si vous vous en souvenez facilement, que vous n'arrêtez pas d'y repenser, qu'il vous trouble vraiment et que vous rêvez plusieurs nuits d'affilée des rêves de même type avec un symbolique très proche, c'est que c'est celui-ci que vous devez tenter d'interpréter. L'important est de recueillir le rêve le plus marquant. Comment le reconnaître ? Il a tendance à se répéter ou suscite des émotions très fortes. Les rêves s'articulent souvent autour d'un même thème mais mettent en scène des symboles différents. Ceux qui rêvent trop peuvent formuler à haute voix : « Cette nuit, je préfère ne pas rêver », ce qui permet de limiter la production onirique. On peut aussi se concentrer sur un problème précis et demander à son inconscient d'y travailler : « Cette nuit, je veux faire un rêve important. »

Raconter son rêve

Rien de plus évanescent que les rêves : à peine sommes-nous levés que des séquences entières s'effacent de notre mémoire. Il importe donc de les recueillir dès le réveil. Le mieux est alors de prévoir un cahier et un stylo à portée de main. Il faut s'efforcer de tout noter : protagonistes, événements, émotions, etc. L'idéal étant de disposer d'un magnétophone. Il permet en effet de raconter son rêve en gardant les yeux fermés, ce qui est le meilleur moyen de se remémorer le plus grand nombre d'éléments et le plus de détails possibles. Même si l'on ne se souvient que de bribes, il est utile de les noter. Il faut prendre le temps de le raconter au présent.
Vous devez ajouter à votre compte rendu les pensées et les émotions qui vous ont traversé l'esprit pendant le rêve, avec des éléments essentiels comme le contexte du rêve, l'unité de temps, les lieux, la narration et les actions du rêve.
Vous voilà avec une masse d'informations sur votre rêve, il faut prendre un peu de recul pour le voir dans sa globalité. Pour cela essayez de résumer votre rêve en une seule phrase, en étant le plus synthétique possible. Il faut se limiter à ce qui est observable, indiquer l'action et non les symboles oniriques, éviter de mentionner des détails spécifiques pour saisir l'essence du rêve.

Trouver la question

Le rêve est la réponse à une question. Avoir la réponse sans connaître la question ne sert pas à grand-chose. La question se trouve dans votre vie de tous les jours. Pour trouver la bonne question, essayer d'associer le rêve avec les questionnements, problèmes ou événements du jour ou des quelques jours précédents le rêve. Une fois que vous saurez à quelle question de votre vie actuelle le rêve tente de répondre,

vous pourrez en affiner l'interprétation. Scruter chaque élément du rêve. Vous pouvez par exemple établir un tableau en quatre colonnes. Dans la première, le récit complet est restitué. Dans la deuxième, on note les émotions associées à chaque étape ; puis chaque symbole sera entouré, et les actions ou absences d'action, les paroles échangées, seront soulignées. Dans la troisième colonne, on tente de définir le sens de chaque symbole, en mêlant définition objective et évocation personnelle. S'il s'agit d'une personne, on note les premiers qualificatifs qui viennent à l'esprit ou un événement marquant qui lui est associé. Dans la quatrième colonne sont consignés les aspects répétitifs : la même émotion provoquée par des situations différentes, un personnage ou un paysage qui apparaissent à diverses reprises, d'éventuels homonymes. L'inconscient martèle ses messages ! On y inscrit aussi les polarités et les paradoxes. En mettant en scène des pôles opposés, notre inconscient cherche parfois à nous inciter à revenir à une position plus équilibrée.



D.R.

Interpréter les symboles clés

Généralement, les rêves racontent des situations dont nous souffrons ou des problèmes que nous ne parvenons pas à résoudre. Encore faut-il pouvoir en décrypter le scénario. Layne Dalfen conseille la technique d'« association directe » : on examine un élément, on réfléchit à ce qu'il évoque, on revient au rêve, on analyse un deuxième élément, etc. Mieux vaut commencer par les points les plus spectaculaires ou ceux liés à des émotions fortes. Enfin, même si l'on commence par les points forts, il est important de tout scruter, car les « détails » se révèlent parfois très significatifs.

Il est important de bien comprendre qu'un symbole a deux dimensions : collective, avec la même signification commune pour tout le monde que l'on trouve dans les dictionnaires des rêves ; et une dimension liée à notre vécu personnel. C'est la dimension la plus importante qui prend le dessus sur la dimension collective. Pour comprendre la symbolique des rêves, il faut comprendre les symboles



Le Rêve de Dickens (Dickens' Dream) tableau inachevé de Robert William Buss (1804-1875) - Musée Charles Dickens de Londres.

comme un langage, le langage de l'inconscient, langage des émotions. Lorsque vous vivez une intense émotion, l'inconscient l'associe à une situation. Comme on associe un objet à un mot, on associe une émotion à une image. Et tout comme le langage peut devenir très complexe par une association infinie de mots, pour parler d'émotions complexes, cette couche profonde génère une symphonie d'images appelée rêves.

Dénouer la situation

Une fois que l'on a saisi ce qui sous-tend le rêve, on analyse sa logique interne. Si l'on joue souvent le rôle d'un personnage proche de ce que nous sommes, les autres protagonistes évoquent les aspects sous-investis de notre personnalité. Pour se mettre à leur écoute, on les incarnera. On prendra un symbole et on le « jouera », en disant ce qu'il fait, ce qu'il ressent… On procédera de même avec un autre symbole. On imaginera ensuite une conversation entre eux, et l'on observera ce qu'ils apprennent l'un de l'autre, leurs points communs, leurs désaccords.



D.R.

Prendre du recul

Vous avez tous les éléments pour faire votre interprétation. Arrêtez-vous là, ne pensez plus à votre rêve ni à son interprétation. Tous ses éléments vont travailler seuls tout au fond de votre esprit dans votre inconscient, la place d'où vient le rêve, et s'assembler pour prendre un sens final, sans l'intervention, souvent inhibitrice de votre conscient et de sa raison.
C'est de cette partie profonde de vous-même que surgit souvent le « eurêka ! » qui vous donne la solution à un problème. Une fois la pause faite, quand vous en sentez l'envie, reprenez votre interprétation, et laissez parler votre intuition, laissez couler les mots, sans trop réfléchir, voyez où tout cela vous emmène.
Évaluer le rêve et retravailler le scénario permet de comprendre ce qui ne « va pas » dans le scénario. Et donc dans sa vie. Les actions des protagonistes sont-elles efficaces ? Peut-on s'en inspirer ? À défaut, qu'est-ce qui aurait été préférable ?
On s'interrogera sur les éléments qui manquent, ils désignent souvent quelque chose que l'on ne parvient pas à réaliser.



› Attrape-rêves amérindien. D.R.

Si l'histoire finit mal, ou s'interrompt brusquement, c'est le moment de lui donner une fin plus satisfaisante : que faut-il modifier, soustraire, ajouter ?
Peu à peu, on met ainsi en lumière les ressorts cachés de notre fonctionnement psychique. L'histoire symbolique est une sorte de terrain d'entraînement qui permet d'aborder la vie réelle en possession de tous ses moyens. La meilleure façon de pouvoir la changer ! ■

› Le Grand dictionnaire des rêves* ‹

La nuit porte conseil : cette expression populaire prend tout son sens à travers les pages de ce livre ; les rêves nous envoient, sous forme de messages codés, les réponses à nos interrogations, nous mettent en garde et, parfois, soulèvent le voile de notre avenir.
Ce livre représente la somme la plus colossale jamais réunie sur l'interprétation des rêves puisqu'il explique près de 10 000 rêves avec 10 000 définitions, classées par ordre alphabétique. De plus, dans le prologue, Katherine Debelle nous renseigne sur la nature des rêves, la manière de les diriger, leurs vertus thérapeutiques et comment en faire un outil d'épanouissement de notre potentiel humain.
Il nous offre le lexique le plus complet qui soit sur le domaine des rêves, afin de donner, clés en main, à chacun d'entre nous la possibilité d'analyser le fruit de ses excursions nocturnes dans l'ailleurs. Entre mystique et psychanalyse, l'auteur refuse de choisir, pensant que l'un et l'autre, loin de s'annuler, éclairent des aspects différents de l'activité onirique.
Pour ce long voyage, Katherine Debelle nous renseigne sur la nature des rêves dès le prologue, nous livre les arcanes des « thérapies oniriques » et nous apprend de quelle manière nous pouvons diriger nos rêves, pour un meilleur épanouissement de notre potentiel humain. Elle nous montre comment nous pouvons, par le biais de notre vie onirique, résoudre bien des problèmes qui se présentent à nous.
Attention toutefois à ne pas prendre les interprétations des symboles au pied de la lettre. Encore une fois, tout dépend de votre vécu. ■

* *Le Grand dictionnaire des rêves* de Katherine Debelle, éditions PiKtos.